Corpachada de maices

Prólogo

Con la elaboración de esta publicación la TECNICATURA EN COCINAS REGIONALES Y CULTURA ALIMENTARIA busca contribuir a la difusión del consumo de alimento producidos y preparados tradicionalmente sumados a las innovaciones que resultan de la creatividad de los alumnos docentes y productores realizan en la cocina para fomentar la conservación de la agrobiodiversidad local
.Algunas de estas recetas se están dejando de preparar producto de los cambios de la cultura alimentaria impulsados quizás por las estrategias comunicacionales que van en desmedro del consumos de nuestros productos locales .Ellos vivirán en las chacras en la medida que estén nuestras mesas diariamente, en las fiestas, en los encuentros, en las celebraciones, en los rituales.
En nuestra tierra, el Maíz mantiene su importancia alimenticia y cultural en la vida de nuestro pueblo tiene una gran valor simbólico, social y cultural.
Presentes en Tamales,Chilcan,Api,Humitas,Mazamorra,Tulpos, motes , tostados , capias , chilcán , pastel de choclo , chicha y ulpadas .
En el desarrollo de la agricultura, el maíz ha tenido una gran importancia debido a múltiples utilidades que se le daba a este cereal, esto se demuestra con los numerosos hallazgos arqueológicos de plantas, corontas,

mazorcas y polen parte de ese gran complejo cultural de los pueblos originarios.

Los lugares donde han sido encontrados los restos del maíz, tienen connotaciones mágicas, religiosas, económicas, políticas, mostrándonos así que escapa a su puro valor alimenticio y se enmarca dentro de un contexto social y cultural. Lo que nos evidencia la importancia en la alimentación aún después de la muerte.

La corpachada ceremonia de gratitud a la PACHAMAMA es sagrada para todos los que vemos en ella la fuerza de la vida , del alimento , de nuestro territorio , de los sentimientos afectos que proporciona el encuentro en agosto , en carnaval , en la alegría y por sobre todo en la pasión por nuestro terruño . Este humilde aporte para que en tus sabores sigas encontrando el Jujuy querido esperando lo compartas y lo disfrutes bajo el sol de la quebrada, el cielo de la puna y los verdores de los valles.

Me permito agradecer al espíritu de Germán El Churqui Choque Vilca , mi abuela Alejandrina , mis padres ,mi esposo , mis hijos , a los agricultores ,promotores rurales , a las cocineras locales , alumnos , docentes , del maravilloso sueño de nuestra escuela e cocinas regionales inspiran la fuerza y la pasión de conservar , promover y disfrutar SABORES , SABERES Y HACERES de vos JUJUY AMADO.

MAGUI CHOQUE VILCA

Garrapatillo

(chejchi o garrapata)

CARACTERISTICAS

Es un maíz de cocción rápida. Tiene dos colores, es un maíz redondeado en forma de garrapata, de color gris azulado con blanco. Es uno de los preferidos en el cultivo de los agricultores ya que tiene una maduración rápida.

USOS CULINARIOS

Se usa para preparar tijtinchas, lechoso para comer con queso, asado y papas.
También para hacer mote y preparar tostado para acompañar el mate.

LAJAS O SOPA MAJADA

INGREDIENTES

1 kg de puchero vacuno
250 gr. de chalona de cordero
500 gr. de bola de lomo o picana
300 gr. de harina de maíz criollo
2 zanahorias ralladas
250 gr. de zapallo bien maduro.
1 pimiento finamente picado
2 papas cortadas en dados
200 gr. de arvejas o habas tiernas
1 cebolla en cabeza y de verdeo
1 o 2 dientes de ajos picados
2 tomates medianos
2 ajíes en vaina
Ají molido c/n.
Perejil a gusto

PREPARACIÓN

Hacer hervir agua para el caldo, donde se agregará el puchero cortado en trozos pequeños. Por separado hervir la chalona hasta que esté bien cocida. El agua de la primera coción se desecha, se agrega agua caliente y se sigue cocinando. Al primer caldo agregar sal, las hojas de las cebollas verdes picadas, la cebolla en cabeza picada y los ajos, dejar cocinar.
Echar las zanahorias y el zapallo rallado, las arvejas o habas, calculando el tiempo de cocción de cada una. El blando y la chalona deben ser cortados en fetas muy finas para luego ser colocadas en una cama de harina de maíz y golpeados con una piedra redonda armando milanesas casi desarmadas.
Incorporar esta preparación al caldo con las papas y mezclar continuamente.
En un recipiente aparte colocar 4 o 5 cucharadas de harina de maíz y disolver en agua fría, esta mezcla debe estar libre de grumos . Agregar los condimentos. Progresivamente el caldo se tornara en una sopa espesa.
Se sirve: 1 puchero, 1 o 2 huesitos de chalona. Se sirve sobre ella, una cucharada de ají frito, el perejil y la cebolla de verdeo picado finamente. No debe faltar la yajua (aji y tomate crudo molidos en piedra)

Morado

CARACTERISTICAS

Es un de los maices más buscados por los turistas ya que su color es muy llamativo.
Tiene forma ovoide, es grande y chato.
Su interior es arenoso.

USOS CULINARIOS

En la gastronomía su harina es muy preciada ya que con ella se preparan y se tiñen masas dulces y saladas.
Con él se prepara el ya conocido api.
Además se realizan alfajores, chicha morada, tijtincha y aloja.

Sabias que . . .

Con este maíz se hace la chicha morada que se tomaba en la época de los Incas Y además contiene pigmentos que son antioxidantes.

CREPES DE HARINA MORADA

INGREDIENTES

200 gr, de harina leudante
50 gr. de harina morada
50 gr. de azúcar molida
3 huevos
300 cc. de leche líquida
50 gr. de manteca
Esencia de vainilla o canela molida c/n

PREPARACIÓN

Tamizar la harina en un bol, añadir la azúcar, agregar los huevos y comenzar a mezclar volcando la leche sin dejar de batir. Perfumar con esencia de vainilla o canela molida

Pasar la preparación a través de un colador para evitar los grumos. Dejar reposar una hora. Calentar la panquequera, pincelar con manteca derretida.

Fuera del fuego verter una medida de la preparación, inclinar la panquequera hacia los lados hasta cubrirla con la preparación

Cocinar las crepes de un lado, una vez que desaparece el brillo de la masa, darla vuelta con la ayuda de una espátula.

Cocinar del otro lado. Se pueden rellenar con mermelada, crema o helado. Apilar uno sobre otro con relleno hasta formar una torta.

Capia

USOS CULINARIOS

Es un maíz muy cultivado en la Quebrada de Humahuaca. Sus granos son grandes los cuales están comprendidos de 16 a 20 hileras. Es el grano por excelencia para la elaboración de harinas. Encontramos dos variedades: el capia azul y capia rosa.

En fresco se usa para elaborar las humitas, tantos dulces como saladas. Con su harina se elabora las capias que se consumen para Todos Santos.
También se hacen tamales, pasteles, motes, picante de mondongo y cebollados.

Coplita

Hay, sito hay, sito,
una planta de maicito,
Yo le dicho a mi chinita
que me espere por hay sito.

ALFAJORES CON HARINA DE MAIZ

INGREDIENTES

200 gr. de manteca blanda
200 gr. de harina leudante
200 gr. de harina de maíz
100 gr. de maicena
150 gr. de azúcar
3 huevos
1 cdita. de esencia de vainilla
Ralladura de limón a gusto
500 gr. de dulce de leche o mermelada de frutas

PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa, luego se agrega los huevos uno a uno. Por último la ralladura de limón y la esencia de vainilla.
Aparte tamizar en un bol amplio los dos tipos de harina junto con la maicena e incorporar a la preparación anterior formando una masa no muy dura ni muy blanda. Dejar descansar en la heladera 20 minutos. Estirar la masa con un palote, espolvoreando con harina dejando 5mm de espesor. Cortar con cortante redondo del tamaño que desee. Cocinar en placas en mantecadas en horno caliente hasta que estén sequitas sin dorar por un tiempo de 15 minutos aproximadamente. Una vez fríos las tapitas unir de a dos con dulce.
Bañar con glace real o sin ningún baño.

Blanco

(maíz morocho)

USOS CULINARIOS

Es de cocción lenta ya que es un maíz donde los almidones estan comprimidos.
El grano tiene un aspecto translúcido y liso.
Contiene de 12 a 16 hileras, su forma es redondeada y su color blanco.

Se usa para elaborar harina con la que se prepara lagua. Sus granos desecados se usan para la elaboración de locro y mazamorra.
Con la molienda del grano se realiza el frangollo el cual es usado para hacer sopas.
Con la harina tostada se hace la ulpada.

Sabias que . . .

Las mesas de Todos los Santos se preparan faltando unos días para el 1 de Noviembre. Se preparan empanadillas , capias, que son masitas dulces de harina de máiz capia y rosquetes

FLAN DE MOTE

INGREDIENTES

2 huevos
1 yema
200 gr. de crema de leche
200 gr. de mote
100 gr. de queso de cabra
10 g. de estragón
leche c/n
sal y pimienta
azúcar para el caramelo

PREPARACIÓN

Poner a cocinar el maíz, cuando este casi a punto, colar el agua y continuar cociendo con leche ,una vez cocido dejar enfriar y procesar pero que no este muy triturado.
Procesar el queso de cabra y reservar .
En un recipiente mezclar el mote semi procesado y el queso, agregar las hierbas, sal, pimienta, agregar los huevos y mezclar, por último agregar la crema sin batir demasiado. Colocar en una budinera acaramelada y llevar a cocinar a baño María por 30 minutos en el horno a temperatura de 160° C.

Rojo

(maíz marrón

USOS CULINARIOS

Es de color rojizo amarronado, el grano es grande y redondeado, es harinoso en su interior y de corteza dura.

Se usa para preparar tijtinchas una vez desecado. En fresco para preparar cebollados y como choclo para acompañar otras comidas. En harinas para la elaboración de los mollapos o levadura para la producción de chicha.

Zambita

En su llanto el maíz
derrama el carnaval
de un pueblo cantor
y yo te salgo a buscar
con una copla en el alma
mi morena.

Gustavo Córdoba

EMPANADAS DE MOTE

INGREDIENTES

½ kg. de mote cocido
½ kg. de queso de cabra
1 cebolla grande
1 pimiento morrón
Discos de empanadas con masa
para para freir
Pimenton
Ají colorado
Sal a gusto
Aceite

PREPARACIÓN

Dorar la cebolla finamente picada en cuadraditos junto con el pimentón y aceite. Agregar el morrón y el ají esto debe realizarse a fuego lento de manera de lograr una cocción que permita una salsa homogénea.
Retirar del fuego y dejar entibiar mientras tanto picar finamente el mote . Agregar el mote picado.
A esa preparación agregar el queso de cabra en cuadraditos picado. Dejar enfriar el recado y armar las empanadas. Freir.

Chulpi

USOS CULINARIOS

Sus granos están comprendidos en la mazorca en 18 o 24 hileras.
Es de cocción rápida, el grano es largo y angosto. Es áspero y rugoso cuando esta seco.

En fresco, por ser un grano lechoso y dulce se usa para acompañar asados. También como entrada con queso de cabra.

HUASCHALOCRO

INGREDIENTES

1/2 kg, de falda, paleta,o cualquier otra carne que al hervirse mucho quede tierna.
6 choclos
1,5 kg. de zapallo criollo
1 cebolla
3 cebollita de verdeo
3 cdas. de aceite
Sal gruesa, un puñado

• Para la salsa picante
2 cdas. de ají molido
2 cdas. de aceite
2 cdas. de pimentón dulce
Sal a gusto

PREPARACIÓN

Poner en una olla agua a hervir , una vez que hierva agregar la carne desgrasada en un solo pedazo , agregarle la sal gruesa. cocinar a fuego suave unas 3 horas. Ir quitando con una espumadera, cada tanto, la espuma que se forme en la superficie. Agregar la cebolla finamente picada y el zapallo cortado en trozos. Revolver con cuchara de madera hasta que el zapallo se convierta en puré. Pelar, limpiar y desgranar los choclos rallados con cuchillo y reservar. Pasados unos 20 minutos agregar el choclo rallado con cuchillo Cuando el choclo esté tierno está listo el huaschalocro. Retirar y cortar la carne como para comer de un bocado.- En todo momento cuidar que no se seque, agregando caldo o agua de ser necesario. Lavar y picar finamente la cebollita de verdeo.

Salsa picante: Calentar el aceite en una sartén. Saltear el ají molido, el pimentón el tomillo mezclar bien y salar. Servir el huaschalocro en platos de barro con cuchara de madera , con una cucharada de salsa picante en el centro y espolvoreado con la cebollita de verdeo.

Pisincho

CARACTERISTICAS

Es un maíz de mazorca pequeña. Los granos son lisos y translúcidos, en las puntas tienen formas de gancho.
La mazorca contiene de 14 a 18 hileras y se caracteriza por ser un maíz duro donde sus almidones están comprimidos.

USOS CULINARIOS

Su uso principal en la gastronomía es en la elaboración de pochoclos dulces y salados. También se consume tostado, en harina para hacer sopas, ulpadas y miskopitapi.

MUFFINS DE MAÍZ Y CANELA CON CORAZÓN DE DULCE DE LECHE

INGREDIENTES

100 gr. de manteca
1taza de leche
3 huevos
2 cdas. de almidón de maíz
2 tazas de harina de maíz
1taza de azúcar
1cda. de polvo de hornear
1cdta. de sal
1cda. de canela en polvo
4 cdas. de harina de trigo 0000
100 gr dulce de leche pastelero
Azúcar impalpable para espolvorear

PREPARACIÓN

Colocar en un bol la harina de maíz, junto con el almidón, la sal, el azúcar, la canela y el polvo de hornear, en el centro colocar los huevos e incorporar la leche de a poco, la preparación queda liquida, colocar en pirotines de papel, y en el centro una cucharadita de dulce de leche. Llevar a horno bajo a 150° C por 15 a 20 minutos aproximadamente.

Amarillo

CARACTERISTICAS

Es un maíz de cocción lenta.
De color amarillo, es duro y con forma circular. Los granos en la mazorca se disponen en forma pareja.

USOS CULINARIOS

Se usa para preparar picante, tijtincha, mote, ulpada, chicha, sopa.
Como choclo para comer con queso o asado.
También para hacer anchi, tulpo, humitas, pasteles y tamales.

Sabias que . . .

En el mojón del carnaval no debe faltar la planta de maíz símbolo de fertilidad de la tierra se riega con coquita , vinito y se decora con serpentinas, lana, flores, albahaca, etc.

PAN DE MAIZ CON MIEL Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

2 tazas de harina de maíz
1 huevo
50 gr. de manteca
2 cdas. de azúcar
¾ taza de agua hirviendo
50 gr. de levadura fresca
2 tazas de harina de trigo 0000
½ taza de miel
1 cdta. de sal
100 gr. de almendras tostadas
Harina extra

PREPARACIÓN

Colocar en un bol la harina de maíz, la sal, el azúcar, la miel, la manteca y el agua hirviendo, dejar entibiar. Disolver la levadura en agua tibia y agregar a la preparación anterior, incorporar los huevos y la harina de trigo tamizada, formar un bollo liso agregar las almendras picadas, y dejar reposar hasta que duplique su volumen. Formar dos bollos alargados pintar con manteca derretida y espolvorear con abundante azúcar, llevar a horno a 170° C por 45 min. aproximadamente.

Overo

USOS CULINARIOS

Se lo llama overo ya que sus granos tienen dos colores, que pueden ser rojo con blanco, negro con blanco entre otros.
La cocción de este maíz es intermedia y es muy fácil de desgranar.

Su uso en la cocina es variado, ya que se lo utiliza para preparar picantes, tostados, mote y tijtincha.

PAN DE MAÍZ CON QUESO

INGREDIENTES

125 gr- de manteca
1 taza de harina de maíz
1 cda. de polvo de hornear
1/2 cda. de bicarbonato
1taza de leche
2 huevos
1cda. de sal
200 gr. de queso duro a elección.

PREPARACIÓN

Colocar en un bol la harina de maíz, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio, agregar la manteca derretida, y de a poco la leche con los huevos. Agregar el queso en dados. Colocar en moldes enmantecados y cocinar en horno a 200° C por 30 minutos.